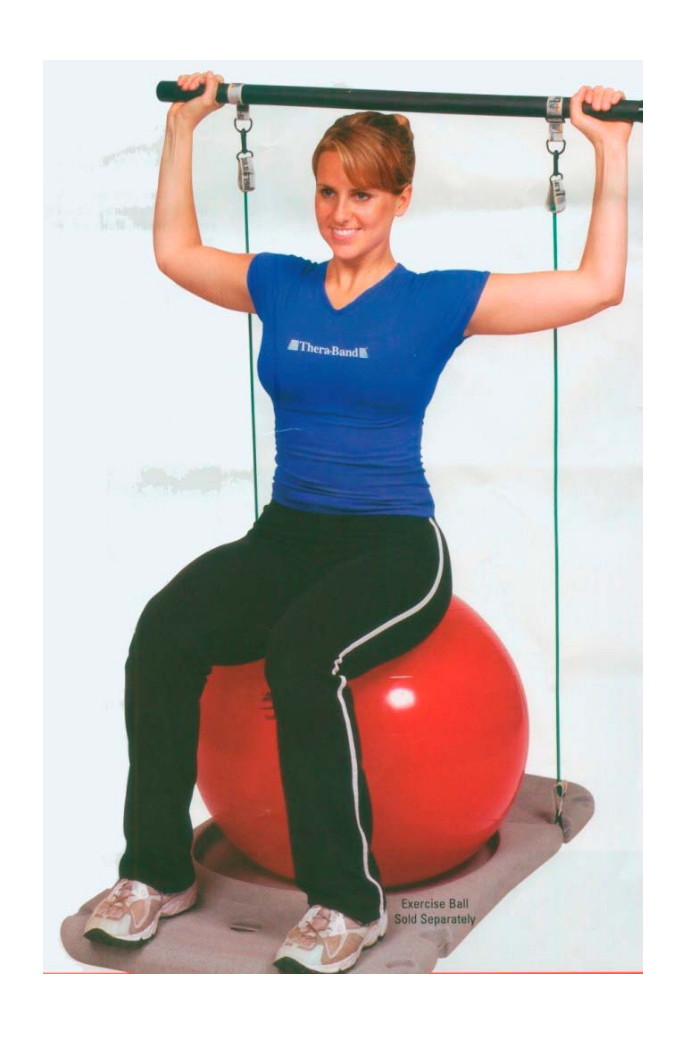
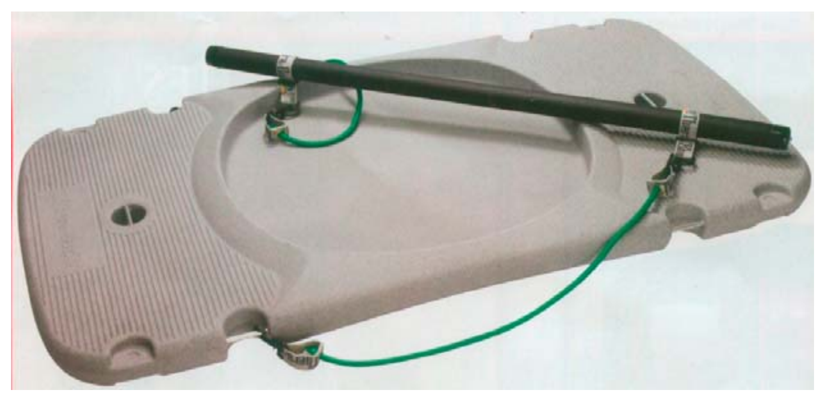


Thera-Band 训练台使用指南

集渐进阻力训练、渐进平衡和灵活性训练于一身



<table>
<tr><td colspan="6">训练台配有整套配件</td></tr>
<tr><td colspan="6"></td></tr>
<tr><td colspan="3">定制设计的 Thera-Band 弹性阻力训练管（带有连接扣）</td><td>91.44cm 训练棍（带有拉环）</td><td>训练手柄（带有拉环）</td><td>辅助带（带有拉环）</td></tr>
<tr><td colspan="3">训练管分 3 种阻力水平：</td><td rowspan="5"></td><td rowspan="5"></td><td rowspan="5"></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>30.48cm 训练管</td><td>30.48cm 训练管</td><td>30.48cm 训练管</td></tr>
<tr><td>45.72cm.训练管</td><td>45.72cm.训练管</td><td>45.72cm.训练管</td></tr>
<tr><td>60.96cm 训练管</td><td>60.96cm 训练管</td><td>60.96cm 训练管</td></tr>
</table>

Thera-Band 训练台设计用于与其它训练工具结合起来进行训练。其它训练工具有：

- Thera-Band SDS 防爆训练球（45cm、65cm 和 75cm）
- Thera-Band 稳定性训练垫（绿色硬型、蓝色软型和黑色超软型）
- Thera-Band 平衡训练台（Rocker 双向平衡训练台和 Wobble 多向平衡训练台）

Thera-Band 训练台系统使用说明

整套系统包括：
1 台 Thera-Band 训练台（111.76cm x 60.96cm x 5.08cm），带有 6 个连接点
1 根 91.44cm 训练棍（带有拉环）
2 个 Thera-Band 训练手柄（带有拉环）
2 条 Thera-Band 辅助带（带有拉环）
定制设计的 Thera-Band 弹性阻力训练管（带有连接扣）
6 条 30.48cm 训练管（红色、绿色和蓝色各 2 个）
6 条 45.72cm.训练管（红色、绿色和蓝色各 2 个）
6 条 60.96cm 训练管（红色、绿色和蓝色各 2 个）
1 本训练使用指南

注意：训练管含天然乳胶，可能会引起过敏反应。

警告：窒息危险：训练管所带的塑料袋和小元件不适合 3 岁以下儿童。

本使用说明彩页所含信息专门针对终端用户提供。向终端用户提供训练台和配件的培训人员、公司或其他人有责任向本产品终端用户提供本使用说明彩页所含信息。

1　产品安全性

恭喜您购买 Thera-Band 训练台！如果正确使用和爱护，训练台可提供连续、愉快而有挑战性的训练。

- 开始任何体育活动训练计划前请始终咨询您的医生。保健专业人士可帮助你开发适合您个人需要的专门训练计划。
- 如果进行这些训练中的任何训练时，出现任何锐痛、呼吸短促、眩晕或轻微头痛，请立即停止训练，并联系您的医生。
- 使用前请始终检查训练台和训练管。请废弃或更换任何出现磨损、裂缝或损坏的训练管。
- 保护 Thera-Band 训练管，使其远离锐利物体。使用前请摘下戒指首饰。小心尖指甲。
- 存放条件：避免使 Thera-Band 弹性训练管和配件受阳光直射，请勿请其置于温度极高或极低的环境中。
- 每次使用前，确保连接是安全的。
- 使用训练管时，请保护双眼和面部。
- 请勿拉伸训练管超出其原始长度 3 倍。例如，一条 12 英寸的训练管拉伸后，其总长度不得超过 36 英寸。
- 使用训练台上系着的训练管进行训练时，请始终站立训练台上或坐在训练球上。
- 请使用非磨蚀性清洁器清洁训练台
- 请勿穿着带有钉子或防滑钉的鞋子站在训练台上
- 仅推荐与 Thera-Band SDS 防爆训练球结合使用

产品特点：

Thera-Band 训练台将肌力、平衡、灵活性和心脏训练整合进一套方便的系统中，可用于治疗或健身目的。通过加大训练难度或训练阻力可轻松实现训练进阶。

训练台中央的凹腔设计适合放置各种常用的训练球、稳定性训练垫和平衡训练板。
训练台上有 6 个连接点，可在不同位置系上训练管。
方便的夹扣系统可快速改变固定训练管的位置。
延展表面带有棱脊，可为踏步训练提供安全性和稳定性。
多种不同配件可与训练台附带的训练管结合使用，功能更强，为您的训练计划提供额外的选择。
训练台的独特便携设计使其易携带，几乎可在任何地方使用：家中、体育馆或诊所。方便叠加放置，最大程度节省诊所和体育馆的空间。

可选配件

此训练台的独特设计及其所含配件可通过加大难度或训练阻力实现训练进阶。其设计也可适应以下的 Thera-Band 训练工具，增加了定制和进阶的灵活性：

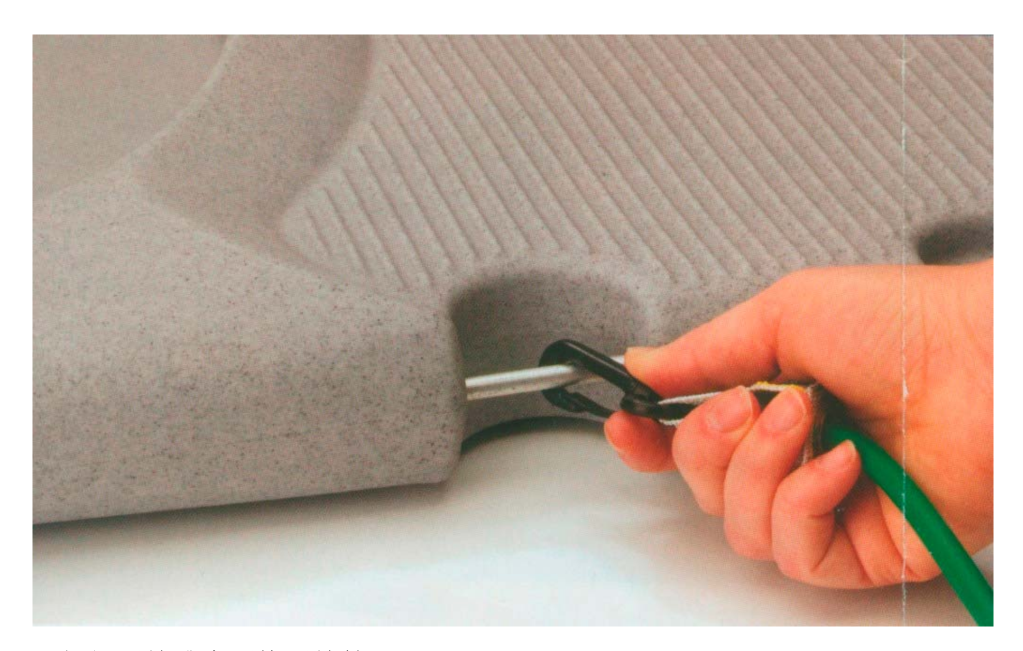
- Thera-Band SDS 防爆训练球
- Thera-Band 稳定性训练垫
- Thera-Band Rocker 双向平衡训练板
- Thera-Band Wobble 多向平衡训练板



美国赛乐训练台使用指南

集渐进阻力训练、渐进平衡和灵活性训练于一身

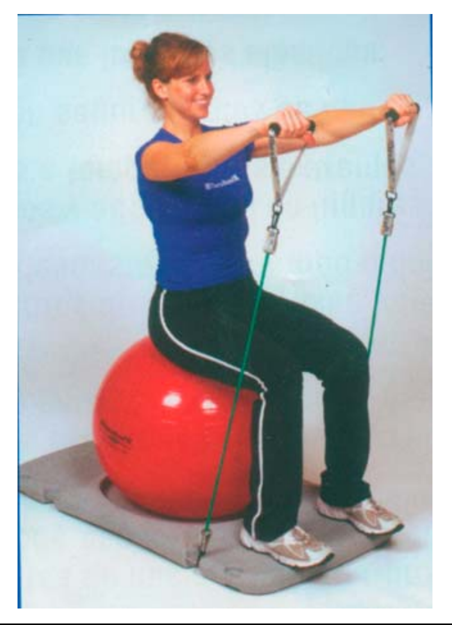
THERA-BAND®®渐进阻力级别	
训练管	训练级别（难度）
红色训练管	初级/中级
绿色训练管	中级
蓝色训练管	中级/高级

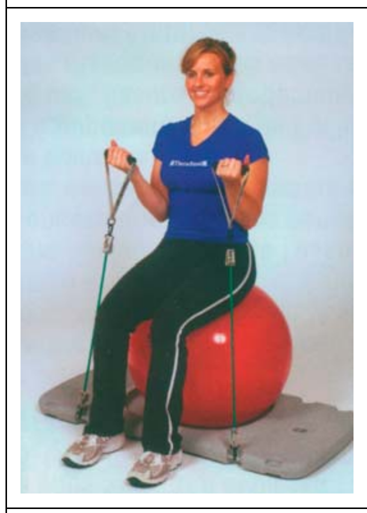
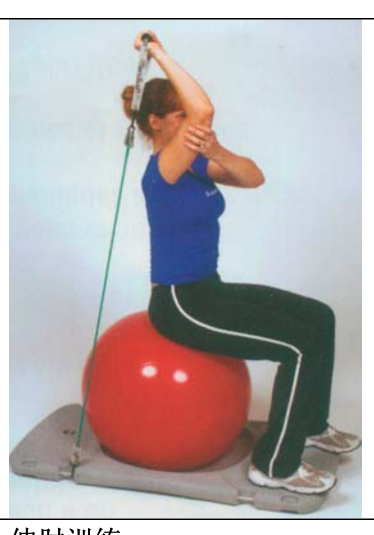
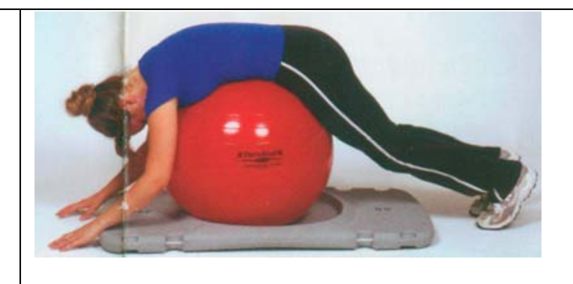


可根据训练难度更换训练管。

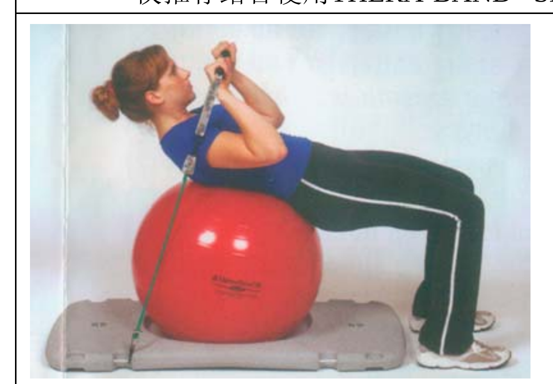
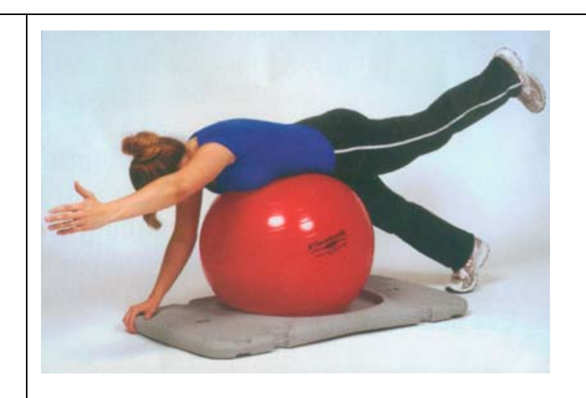
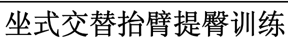
注意：随寄的训练管含有天然乳胶，可能会引起过敏反应。

肌肉	训练
胸肌	仰卧推举训练
三角肌	仰卧推举、肩部推举、前提举、侧提举、直立提拉训练
斜方肌	肩部推举和直立提拉训练
肱二头肌	屈肘训练
肱三头肌	伸肘训练
臀大肌	蹲举、弓步和硬举
股四头肌	蹲举、弓步和硬举
腓肠肌 / 比目鱼肌	提踵（训练腓肠肌）训练
腹肌	收腹，坐位对侧抬臂提臀训练
腰方肌	体侧弯训练
腹内、外斜肌	体侧弯和收腹训练
背部伸肌	坐位对侧抬臂提臀训练和俯卧位对侧抬臂提腿训练

<table>
<tr><td colspan="2">上身肌力训练
仅推荐THERA-BAND® SDS防爆训练球和THERA-BAND®训练台结合使用</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>仰卧推举训练
仰卧于训练球上，呈桥式，双脚平放。双手握住训练杆，与肩平齐。向上伸展双肘，直至伸直。保持颈部伸直。维持一会后缓慢还原。
变换：使用训练手柄进行训练。
配件：THERA-BAND® SDS防爆训练球、短训练管和训练杆</td><td>肩部推举
训练球上坐位。手握训练杆，使之处于头后，双手与肩同高。向上伸展双肘，直至伸直。保持背部伸直，维持一会后缓慢还原。
变换：使用训练手柄进行训练。
配件：THERA-BAND® SDS防爆训练球、长训练管和训练杆</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>肩前屈训练
训练球上坐位。手握训练手柄，与腰部同高，双肘伸直，向上平举至肩部高度。保持背部伸直，维持一会后缓慢还原。
变换：使用训练杆，或站立位下采用长训练管进行训练。
配件：THERA-BAND® SDS防爆训练球、中等长度训练管和训练手柄</td><td>肩外展训练
训练球上坐位。手握训练手柄，与腰同高，双肘伸直，向上提举至肩部高度。保持背部伸直，维持一会后缓慢还原。
变换：使用训练杆，或站立位下采用长训练管进行训练。
配件：THERA-BAND® SDS防爆训练球、中等长度训练管和训练手柄</td></tr>
</table>

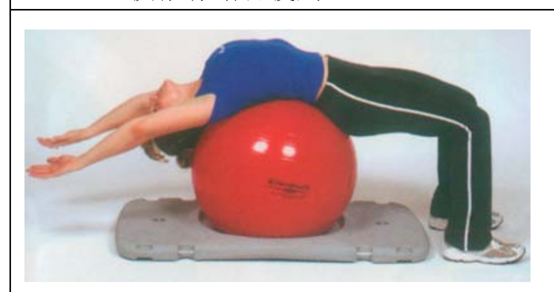
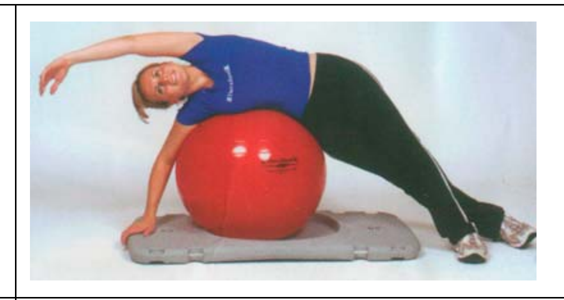
	
屈肘训练 训练球上坐位。手握训练手柄，与腰同高，双肘伸展。双肘置于体侧，屈肘，手上拉起。保持背部伸直，维持一会后缓慢还原。 变换：使用训练杆，或站立位下采用长训练管进行训练。 配件：THERA-BAND® SDS防爆训练球、短训练管和训练手柄	**伸肘训练** 训练球上坐位。手握训练手柄于头后，与肩同高，伸展肘关节，手向天花板方向拉。保持背部伸直，维持一会后缓慢还原。 变换：训练球上呈桥式，使用短训练管。 配件：THERA-BAND® SDS防爆训练球、长训练管和训练手柄
	
直立提拉（站立划船）训练 训练台上立位，手握训练管至腰部，双肘伸展。朝下颌方向向上拉动训练管，屈肘。保持背部和颈部伸直。维持一会后缓慢还原。 变换：使用训练杆进行训练。 配件：中等长度训练管和训练手柄	**SDS 球上俯卧牵伸（注：此动作为牵伸训练部分动作）** 将训练球放在训练台中央。俯卧在训练球上，髋关节放松。双脚触地，双手用于保持稳定。 配件：SDS 防爆训练球

<table>
<tr><td colspan="2">下身肌力训练
仅推荐结合使用THERA-BAND® SDS防爆训练球和THERA-BAND®训练台</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>蹲举训练
两脚分立于训练台上，与肩同宽。训练杆放于肩部颈后。缓慢屈曲双膝，脚跟承重，双膝位于脚尖之后。保持背部伸直。维持一会后缓慢还原。
变换：将训练杆放在胸前，进行前蹲举训练。
配件：训练杆、长训练管或中等长度训练管</td><td>弓步训练
站立在训练台上，两脚分别放在训练台两端。将训练杆放在肩部颈后。弯曲双膝，髋关节下压。保持背部和颈部伸直，前方膝关节位于脚尖之后。维持一会后缓慢还原。
变换：改变训练管挂在训练台上的位置，以改变阻力负荷。
配件：训练杆和长训练管</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>硬举训练
训练台上站位。手握训练杆，与肩同宽，双肘伸直。先弯曲髋关节和双膝，保持背部和颈部伸直。站起，保持双肘伸直，向上提杆。双膝和髋关节应同时伸展。维持一会后缓慢还原。
配件：训练杆和短训练管</td><td>提踵训练
足尖站立于训练台边缘，将训练杆放在肩部颈后。双膝伸直，提踵。维持一会后缓慢还原。
配件：训练杆和长训练管</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td colspan="2">背部和核心肌肉肌力训练
（核心肌肉：主要包括腹肌、及身体中央内在的深层肌肉）
仅推荐结合使用THERA-BAND® SDS防爆训练球和THERA-BAND®训练台</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>收腹训练
仰卧躺在训练球上，双脚平放在地上，呈桥式。手握训练手柄，与肩部同高，同时屈曲双肘。躯干蜷起，上背部离开训练球，下背部仍靠在训练球上。防止髋关节下垂。维持一会后缓慢还原。
变换：双臂伸展过头进行训练以提高难度。
配件：SDS 防爆训练球、短训练管、训练手柄</td><td>体侧弯训练
站在训练台上。手握训练手柄，伸展高举过头。向对侧弯曲躯干。注意：不要旋转躯干或移动髋关节。维持一会后缓慢还原。
配件：长训练管、训练手柄</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>坐式交替抬臂提臀训练
训练球上坐位。交替抬起一侧上肢和对侧臀部，同时还要坐在训练球上。保持背部伸直，不要旋转背部。
配件：SDS 防爆训练球</td><td>俯卧式交替抬臂提腿训练
俯卧在训练球上。交替抬起一侧上肢和对侧下肢，同时保证髋部固定于训练球上。保持背部伸直，切勿弯腰。
配件：SDS 防爆训练球</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td colspan="2">平衡训练
进行平衡训练时要注意。平衡能力差的患者仅应在密切监督下进行训练。</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>侧踢训练（站在稳定性训练垫上）
利用THERA-BAND® Assist™带将训练管固定小腿。另一侧腿站在稳定性训练垫上。保持双膝伸直，对抗训练管阻力向外侧踢腿（训练管略置于身后）。不要弯曲或旋转躯干。维持一会后缓慢还原。
变换：进阶到平衡训练板上进行此训练。
配件：短训练管、辅助带和稳定性训练垫</td><td>后踢训练（站在稳定性训练垫上）
利用THERA-BAND® Assist™带将训练管固定小腿。另一侧腿站在稳定性训练垫上。保持双膝伸直，对抗训练管阻力向后踢腿。不要弯曲或旋转躯干。维持一会后缓慢还原。
变换：进阶到平衡训练板上进行此训练。
配件：短训练管、辅助带和稳定性训练垫</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>肱二头肌弯举训练（站在平衡训练板上）
双脚站在平衡训练板上。抓紧训练手柄至腰部高度，同时双肘伸展。使双肘处于身体两侧，弯曲双肘，手掌向上抬。维持一会后缓慢还原。
变换：站在稳定性训练垫上进行此训练，或</td><td>前提举训练（站在稳定性训练垫上）
单腿站立在稳定性训练垫上。抓紧训练手柄至腰部高度，单侧肘关节伸展。同时肩关节前屈，在承受训练管阻力的情况下，向上抬臂至肩部高度。保持背部伸直。维持一会后缓慢还原。</td></tr>
</table>

者单腿站立进行此训练。 配件：长训练管或中等长度训练管、训练手柄和平衡训练板	变换：进阶到平衡训练板上进行此训练。 配件：长训练管或中等长度训练管、训练手柄和稳定性训练垫
	
侧提举训练（站在平衡训练板上） 双脚站立在平衡训练板上。伸肘紧握训练手柄于腰部高度，双肘伸直。对抗训练管阻力向外抬臂至肩部高度。保持背部伸直。维持一会后缓慢还原。 变换：在稳定性训练垫上，或者单腿站立进行此训练。 配件：长训练管或中等长度训练管、训练手柄和平衡训练板	**蹲举训练**（在稳定性训练垫上 ） 双脚站立于稳定性训练垫上，与肩同宽。将训练杆放在肩部颈后。缓慢屈膝，脚跟承重，双膝位于脚尖之后。保持背部伸直。维持一会后缓慢还原。 变换：单腿站立，或进阶到站在平衡训练板上进行此训练。 配件：训练杆、长训练管或中等长度训练管、稳定性训练垫

牵伸训练 仅推荐结合使用THERA-BAND® SDS防爆训练球和THERA-BAND®训练台	
	
背部置球牵伸 将训练球放在训练台中央。坐在训练球上，然后滑下，使背部靠在训练球上。双脚平放在地上。 配件：SDS 防爆训练球	**躯干侧方置球牵伸** 将训练球放在训练台中央。身体侧躺在训练球上，一手按住训练台保持稳定，上方腿放于下方腿上，双脚同时放在地板上。 配件：SDS 防爆训练球